

**MENÚ:****SENSE LACTOSA****ESCOLA CLARET****GENER 2024****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****01**

**08**

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)

Magra a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**15**

Paella de verdures

Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**22**

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**29**

Arròs amb tomàquet

Truita francesa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**02**

**09**

Pèsols saltejats amb pernil salat

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**16**

Llenties ECO amb verdures Ametller

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**23**

Minestra de verdures saltejada

Fideuà de marisc

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

***DIA DE LA MÀGIA*** **30**

Espirals amb salsa de formatge (sense lactosa)

Croquetes (sense lactosa) amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques

**03*****FELIÇ ANY NOU!!!*****10**

Sopa d'au amb fideus ECO

Filet de gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**17**

Patates amb all i oli (sense lactosa)

Salsitxes de porc (sense lactosa) a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**24**

Mongetes blanques amb patates

Truita amb pernil dolç (sense lactosa) amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**31**

Cigrons estofats amb verdures

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**04**

**11**

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Llacets amb carn picada i formatge (sense lactosa)

Pa blanc/integral i logut de soja

**18**

Espirals amb tomàquet

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logut de soja

**25**

Sopa d'au amb galets

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pa blanc/integral i logut de soja

**05**

**12**

Bròquil fresc amb patates

Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**19**

Mongeta verda amb patata

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**26**

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller





# CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA

GLUP GLUP!



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura  pasta/arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn  peix
peix	ou  carn
llegums	verdura  ou
carn	ou  peix

### POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)



# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA

GLUP GLUP!



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



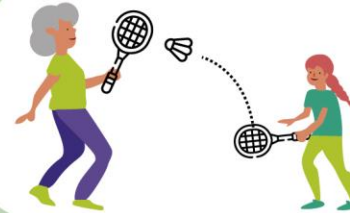
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura  pasta/arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn  peix
peix	ou  carn
llegums	verdura  ou
carn	ou  peix

### POSTRES



Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)



# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA

GLUP GLUP!



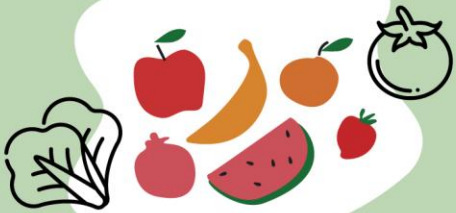
**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT**



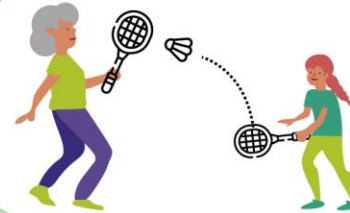
**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura  pasta/arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn  peix
peix	ou  carn
llegums	verdura  ou
carn	ou  peix

### POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)